

TIPOS DE DEPRESIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS SUICIDAS

¿Existen distintos tipos de depresión?

Existen muchas formas de clasificaciones para los trastornos depresivos. Según el DSM-5 (última versión del *Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales*), algunos tipos de trastornos se clasifican según los síntomas específicos en:



- **Trastorno depresivo mayor** (a menudo denominado **depresión**)
- **Trastorno depresivo persistente** (distimia)
- **Otro trastorno depresivo especificado o no especificado**

Otros son clasificados por la etiología:

- **Trastorno disfórico premenstrual**
- **Trastorno depresivo debido a otra enfermedad**
- **Trastorno depresivo inducido por sustancias/fármacos**



A continuación, desarrollaremos dos de los trastornos depresivos más habituales.

Trastorno depresivo mayor (Depresión)

Se caracteriza por la **presencia de 5 o más de los siguientes síntomas**, que **perduran durante dos semanas**, afectando la conducta del sujeto. Uno de ellos debe ser el estado de ánimo depresivo o pérdida de interés o placer:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días.
- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
- Pérdida importante de peso o aumento de peso.
- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada casi todos los días.
- Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o para tomar decisiones, casi todos los días.
- Pensamientos de muerte recurrente, idea suicidas recurrentes, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Trastorno depresivo persistente (Distimia)

Los síntomas depresivos que **persisten durante ≥ 2 años sin remisión** se clasifican como trastorno depresivo persistente. Se caracteriza por:

- A.** Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, presente más días que los que está ausente.
- B.** Presencia, durante la depresión, de dos o más de los siguientes síntomas:
- Poco apetito o aumento exagerado de la alimentación.
 - Insomnio o hipersomnia.
 - Poca energía o fatiga.
 - Baja autoestima.
 - Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
 - Sentimientos de desesperanza.

La depresión y los pensamientos suicidas

Las personas con un trastorno depresivo con frecuencia tienen pensamientos suicidas y pueden intentar suicidarse. Se entiende por **conducta suicida** no sólo la que consigue la propia muerte, sino todos aquellos comportamientos que de forma más o menos directa, con mayor o menor intencionalidad, desencadenan un acto autodestructivo.

Si bien el riesgo suicida existe en todas las formas depresivas y en todos los momentos de su evolución, tenemos que aclarar que hay mayor riesgo de que ocurra cuando se trata de un varón, cuando la persona es anciana, si existen problemas de alcohol o drogas y si ya lo ha intentado antes. **No se debe ignorar nunca una amenaza suicida** y mucho menos una tentativa, la mayor parte de los suicidas avisan de alguna manera antes de consumarlo.

Prevenir el suicidio es posible y para ello es fundamental detectar la depresión y tratarla adecuadamente.

Más Información



Recuerda: muchas otras personas han tenido depresión y se han recuperado. Tienes derecho a pedir ayuda a un profesional para sentirte mejor. **Déjate ayudar.**

Plan General de Actividades Preventivas 2023

